# MENU

●印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。
●ほとんどの写真は、調理後別の器に盛りつけたものです。
●計量は1カップ=200mL（米は1カップ=180mL）、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLです。（1mL=1cc）
●卵の大きさはLサイズです。卵の大きさにより、焼き色、ふくらみなど仕上がりが多少異なります。
●料理の仕上がりは、電源電圧･室温･食品の分量･初期温度などで変化します。

## おかず・ごはん



## お菓子・パン・ピザ



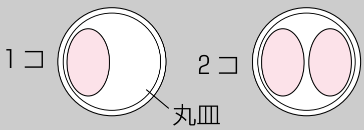
### 記載メニュー以外の
## 調理時間のめやす

●作り方は記載していません。下記を参考にお手持ちの料理ブックで作ってください。

**●冷凍グラタン（オーブン用）**

分量：１～２個（１個約220ｇ）
付属品：丸皿　使用キー：オーブン「250℃」
時間：約20～30分

<並べ方>




**●ロールケーキ**

分量：１枚
付属品：角皿(オーブンシートをしく)、棚下段
使用キー：オーブン「180℃」
時間：約22～24分
＊約16分焼いたところで、角皿の手前と奥側を入れかえ、さらに約６～８分焼く。

# 油をかけるだけ「ヘルシーフライ」

- **材料に少量の油をかけてオーブンで焼く、体にやさしいフライです。**
- **通常のフライにくらべ、油の吸収量が少なく、ヘルシーに仕上がります。**
- **残り油の後始末の手間が省けます。**
- **少量の油で調理するので、べに花油やオリーブ油などいろいろな油が使えます。**

**コツとポイント**

- 油は少量でかけすぎない。
- 冷凍のフライは、レンジ「200W」で解凍、または自然解凍してから使う。

## 自動 エビフライ



| 材料（6本分）　1本分約70kcal | |
|---|---|
| 大正えび …………6尾（1尾30g） | 薄力粉・とき卵・パン粉 ……………各適量 |
| 塩・こしょう ………………各少々 | サラダ油またはオリーブ油 …大さじ2 |

キ ー 名 **オートメニュー「9 ヘルシーフライ」**
加熱時間 **約13〜15分**
付属品

**手動で加熱する場合** 両面グリル　約15〜18分

**作り方**

1. 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2. えびは尾の一筋を残して殻をむき、ようじ等で背わたをとる。丸まらないように腹側に4〜5カ所切り込みを入れ、プチッというまで背側に曲げる。
3. えびに塩、こしょうをし、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
丸皿に並べて油を均一にかける。
4. **オートメニュー「9 ヘルシーフライ」**で加熱する。

## 自動 さけフライ



| 材料（2人分）　1人分約225kcal | |
|---|---|
| さけ ………………………………2切 | サラダ油またはオリーブ油 |
| 塩・こしょう ………………各少々 | …………………………大さじ1 |
| 薄力粉・とき卵・パン粉 ……各適量 | |

キ ー 名 **オートメニュー「9 ヘルシーフライ」**
加熱時間 **約13〜15分**
付属品

**手動で加熱する場合** 両面グリル　約15〜18分

**作り方**

1. 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2. さけに塩、こしょうをし、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけて、丸皿に並べ、油を均一にかける。
3. **オートメニュー「9 ヘルシーフライ」**で加熱する。

## 自動 とりのから揚げ



材料（2人分）　1人分約180kcal

| | |
|---|---|
| とりもも肉 | 約150g |
| 市販のから揚げ粉 | 適量 |
| サラダ油またはオリーブ油 | 大さじ1/2 |

キ ー 名 オートメニュー「9 ヘルシーフライ」
加熱時間 約13～15分
付属品

**手動で加熱する場合** 両面グリル　約15～18分

**作り方**

1 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 とり肉を10コ位に切り、から揚げ粉をつけて、丸皿に並べ、油を均一にかける。

3 オートメニュー「9 ヘルシーフライ」で加熱する。

4 皿にペーパータオルをしき、から揚げをのせて油をきる。

## 自動 ベジタブルアラカルト



材料（2人分）　1人分約200kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 生しいたけ | 2コ | ブロッコリー | 小房4コ |
| にんじん（5～6mmの薄切り） | 4枚 | 薄力粉・とき卵・パン粉 | 各適量 |
| かぼちゃ（5～6mmの薄切り） | 4枚 | サラダ油またはオリーブ油 | 大さじ2 |

キ ー 名 オートメニュー「9 ヘルシーフライ」
加熱時間 約13～15分
付属品

**手動で加熱する場合** 両面グリル　約15～18分

**作り方**

1 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 ブロッコリーは頭の部分に、しいたけはかさの部分に、とき卵、パン粉の順に衣をつける。

3 にんじん、かぼちゃは、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。

4 丸皿に並べて油を均一にかける。

5 オートメニュー「9 ヘルシーフライ」で加熱する。

## 自動 フライドポテト

材料（2人分）　1人分約120kcal

| | |
|---|---|
| じゃがいも | 中1コ（150g） |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 |

キ ー 名 オートメニュー「9 ヘルシーフライ」
加熱時間 約13～15分
付属品

**手動で加熱する場合** 両面グリル　約15～18分

**作り方**

1 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 じゃがいもは皮をきれいに洗い、くし形に8～10等分に切る。

3 水にさらしてペーパータオルなどで水分をふき、丸皿に並べて油を均一にかける。

4 オートメニュー「9 ヘルシーフライ」で加熱する。でき上がりに塩をふる。

# いろいろグリル

## ひとくちピザ



| 材料（2人分）　1人分約280kcal | |
|---|---|
| じゃがいも…………2コ（約300g） | ベーコン（せん切り）…………少々 |
| 玉ねぎ（薄切り）………………少々 | ピザソース…………………………適量 |
| ピーマン（輪切り）……………少々 | ピザ用チーズ………………………適量 |

キ ー 名 **両面グリル**
加熱時間 **約10～12分**
付属品

**作り方**

1 じゃがいもはラップに包んで丸皿にのせ、**ゆでもの**を**2回**押して加熱し、約1cmの厚さに切る。

2 **1**にピザソースをぬり、玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、チーズをのせる。

3 丸皿にアルミホイルをしき、**2**を並べる。

4 **両面グリル**で**約10～12分**、チーズがとけるまで加熱する。

## 焼きとり



| 材料（4本分）　1本分約70kcal | |
|---|---|
| とり肉 | 100g |
| 長ねぎ | 1～2本 |
| 塩 | 少々 |

キ ー 名 **両面グリル**
加熱時間 **約8～10分＋約5～7分**
付属品 棚上段

**作り方**

1 とり肉、ねぎは一口大に切って竹串に交互にさし、塩をふる。

2 角皿にアルミホイルをしき、焼きアミを角皿の片側に寄せてのせる。
**1**を並べて食品が奥になるように、**棚上段**にのせる。

3 **両面グリル**で**約8～10分**焼く。
裏返して、**両面グリル**で**約5～7分**焼く。

## ぶりの照り焼き



| 材料（2人分）　1人分約260kcal | | |
|---|---|---|
| ぶり……………2切（1切約80g） | A | しょうゆ………………大さじ2 |
| | A | みりん………………大さじ½ |
| | A | 砂糖…………………大さじ½ |

キ ー 名 **両面グリル**
加熱時間 **約6～8分＋約2～4分**
付属品 棚上段

**作り方**

1 なべにAを混ぜ、半量に煮つめて冷ます。
ぶりを約30分つけ込む。

2 角皿にアルミホイルをしき、焼きアミを角皿の片側に寄せてのせる。ぶりを並べてぶりが奥になるように、**棚上段**にのせる。

3 **両面グリル**で**約6～8分**焼く。
裏返して、**両面グリル**で**約2～4分**焼く。

## とりの照り焼き



| 材料（2人分）　1人分約350kcal | 1mL＝1cc |
|---|---|
| とり肉 ……………1枚（約240g） | A しょうゆ ……………………60mL<br>みりん ……………………大さじ1<br>砂糖 ……………………大さじ1/2<br>おろししょうが ………1/2かけ |

キー名 **両面グリル**
加熱時間 **約18〜23分**
付属品 丸皿

**作り方**

**1** とり肉は2等分し、身の厚い部分を切り開く。

**2** Aを混ぜ合わせ、肉を約30分つけておく。

**3** 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
皮を上にして並べて**両面グリル**で**約18〜23分**焼く。

☆竹串をさして、赤い肉汁やにごった肉汁がでなければでき上がりです。
肉の厚さや質によって火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、**両面グリル**で様子を見ながら加熱してください。

## 白身魚のホイル焼き



| 材料（2人分）　1人分約85kcal | |
|---|---|
| たら（甘塩）……2切（1切約80g） | えのき ……………………………50g |
| 玉ねぎ（薄切り）……中1/4コ（50g） | にんじん（短冊切り）…………20g |
| しいたけ（薄切り）……………1枚 | バター…………………………………少々 |

キー名 **両面グリル**
加熱時間 **約20〜23分**
付属品 丸皿

**作り方**

**1** 25cm×30cmのアルミホイルを広げてバターをぬり、たらをのせる。その上に玉ねぎ、しいたけ、えのき、にんじんをのせて包む。

**2** 丸皿に並べて**両面グリル**で**約20〜23分**焼く。

☆お好みにより、レモンやしょうゆをかけてもおいしく召し上がれます。

## 自動 焼きもち

| 材料（4コ分）　1コ分約120kcal |
|---|
| もち ……………………………………………………………4コ（1コ50g） |

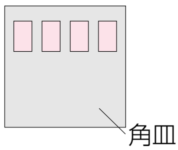
キー名 **オートメニュー「3 焼きもち」**
加熱時間 **約8分**
付属品 角皿 棚上段

**手動で加熱する場合** オーブン「250℃」　約6〜10分

**作り方**

**1** 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。角皿の片側に、もちをはなして並べ、もちが奥になるように**棚上段**にのせる。

<並べ方>




**2** **オートメニュー「3 焼きもち」**で焼く。

## ねぎのたて焼き



材料（2人分）　1人分約25kcal

| | |
|---|---|
| ねぎ(白い部分)……1〜2本(約100g) | かつおぶし……………………………適量 |
| おろしにんにく ………………1かけ | しょうゆ………………………………適量 |

キ ー 名 レンジ「600W」
加熱時間 約2分
付属品

**作り方**

1 ねぎは約1.5cmの長さに切り、耐熱容器にたてて並べる。

2 ねぎの上ににんにく、かつおぶしをのせ、しょうゆをかけて、ラップをする。

3 丸皿にのせ、レンジ「600W」で約2分加熱する。

## 煮びたし



材料（2人分）　1人分約75kcal　1mL＝1cc

| | |
|---|---|
| ちんげん菜……………………100g | A しょうゆ………………大さじ½ |
| 油あげ(熱湯をかけて油抜きをする) | A みりん …………………小さじ1 |
| ……………………………………1枚 | A だし汁 ……………………60mL |

キ ー 名 レンジ「600W」
加熱時間 約3分
付属品

**作り方**

1 ちんげん菜は約3cm幅、油あげは約1cm幅に切る。

2 耐熱容器に**1**を入れ、混ぜ合わせたAをかけてラップをする。

3 丸皿にのせ、レンジ「600W」で約3分加熱する。

## きのこソテー



材料（2人分）　1人分約30kcal

| | |
|---|---|
| えのき……… 小房にほぐす 合わせて約200g | 塩・こしょう…………………各適量 |
| しめじ……… | しょうゆ・バター……………各適量 |

キ ー 名 レンジ「600W」
加熱時間 約3〜4分
付属品

**作り方**

1 耐熱容器にすべての材料を入れて混ぜる。

2 丸皿にのせて、レンジ「600W」で約3〜4分加熱する。

## さやいんげんのえび風味あえ



材料（2人分）　1人分約25kcal

| | | |
|---|---|---|
| | さやいんげん | 80g |
| A | 干しえび（湯で戻し、みじん切り） | 大さじ1 |
| A | ねぎ（みじん切り） | 大さじ1 |
| A | サラダ油 | 大さじ½ |
| A | だし汁 | 大さじ1 |
| A | しょうゆ | 大さじ½ |

キ ー 名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約2～3分**
付属品

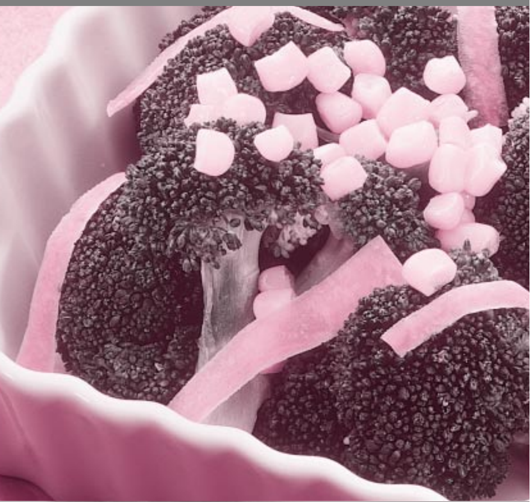
**作り方**

**1** さやいんげんは5cm程度の斜め切りにする。

**2** 耐熱容器に**1**を入れ、Aを混ぜ合わせてかける。ラップをかける。

**3** 丸皿にのせ、**レンジ「600W」**で**約2～3分**加熱する。

ブロッコリーは緑黄色野菜
## ブロッコリーとコーンのサラダ



材料（2人分）　1人分約90kcal

| | |
|---|---|
| ブロッコリー | 1株（150g） |
| スイートコーン（ホール） | 50g |
| にんじん（薄切り） | 少々 |

キ ー 名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約3分**
付属品

**作り方**

**1** 小房に分けたブロッコリー、コーン、にんじんを耐熱容器に入れる。

**2** ラップをかけて丸皿にのせ、**レンジ「600W」**で**約3分**加熱する。

**3** お好みのドレッシングをかける。

☆冷凍のコーンを使うときは、解凍してください。

## かぼちゃのサラダ



材料（2人分）　1人分約195kcal

| | |
|---|---|
| かぼちゃ | 130g |
| マヨネーズ | 20g |
| ナチュラルチーズ | 30g |

キ ー 名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約3分**
付属品

**作り方**

**1** かぼちゃは種とわたを取って洗い、厚さ5mmに切る。

**2** 耐熱容器に**1**、マヨネーズ、チーズをのせ、ラップをかける。

**3** 丸皿にのせて、**レンジ「600W」**で**約3分**加熱する。

牛乳のカルシウムは吸収がよいのです
## じゃがいもスープ

| 材料（2人分）　1人分約190kcal | | 1mL＝1cc | |
|---|---|---|---|
| じゃがいも（薄切り） | 1コ（150g） | 湯 | 200mL |
| 玉ねぎ（みじん切り） | 1/8コ | 牛乳 | 50mL |
| 固形スープの素 | 1コ | 生クリーム | 50mL |
| | | 塩、こしょう | 各少々 |

キー名 レンジ「600W」
加熱時間 約5分＋約3分
付属品

**作り方**

1 耐熱容器に、じゃがいも、玉ねぎを入れ、ラップをする。
丸皿にのせ、レンジ「600W」で約5分加熱する。

2 じゃがいもをつぶし、湯、固形スープの素を加えてかき混ぜる。ラップをして、丸皿にのせ、レンジ「600W」で約3分加熱する。

3 牛乳、生クリームを加え、塩、こしょうで味を調える。

☆冷蔵庫で冷やしてもおいしく召し上がれます。

ミネラルたっぷり
## ひじきの煮物



| 材料（2人分）　1人分約325kcal | | | |
|---|---|---|---|
| ひじき | 20g | サラダ油 | 大さじ1 |
| 油あげ | 1枚 | A 砂糖 | 大さじ2 |
| にんじん | 50g | A しょうゆ・みりん・酒 | 各大さじ3 |
| 大豆（ゆでたもの） | 80g | | |

キー名 レンジ「600W」＋レンジ「200W」
加熱時間 約3分＋約15分
付属品

**作り方**

1 ひじきは、たっぷりの水につけて約10〜20分おき、もどしてからきれいに洗い、水をきる。

2 油あげは熱湯で油抜きをする。縦半分に切り、端から5mm幅に切る。にんじんは細切りにする。

3 耐熱容器にひじき、油あげ、にんじん、大豆、サラダ油を入れて混ぜる。

4 Aを入れて混ぜ、落としぶたをして丸皿にのせレンジ「600W」で約3分加熱する。
かき混ぜてレンジ「200W」で約15分加熱する。

☆加熱後に混ぜて、しばらくおくと、味がなじんでおいしく召し上がれます。

## あさりの酒蒸し



| 材料（2人分）　1人分約40kcal | |
|---|---|
| あさり（殻つき） | 200g |
| 酒 | 大さじ1 |
| バター | 5g |

キー名 レンジ「600W」
加熱時間 約3分
付属品

**作り方**

1 あさりは塩水につけて砂出しする。

2 耐熱容器に材料を入れてラップをする。

3 丸皿にのせ、レンジ「600W」で約3分加熱する。

レンジで作れば中華も油を減らせます

## マーボー豆腐



材料（2人分）　1人分約285kcal

| | |
|---|---|
| 豚ひき肉 | 100g |
| 絹ごし豆腐 | 1丁 |
| ねぎ | 1/4本 |
| しょうが | 5g |
| にんにく | 1片 |
| A 豆板醤 | 小さじ1 |
| A 赤だしみそ | 大さじ1 1/2 |
| A しょうゆ | 大さじ1/2 |
| A 酒 | 大さじ1/2 |
| A 砂糖 | 小さじ1 |
| A 片栗粉 | 小さじ1 |
| チキンスープの素（溶かす） | 小さじ1 |
| 湯（溶かす） | 1/2カップ |
| ごま油 | 大さじ1/2 |

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約5分＋約2分**
付属品

### 作り方

1. ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
2. 豆腐は1.5～2cm角に切る。
3. 耐熱容器にAの材料を混ぜ、さらに、スープ、ごま油の順に混ぜる。
4. **3**に**1**とひき肉を混ぜる。
5. **4**に豆腐を入れて、軽く混ぜる。ラップをかけて丸皿にのせ、**レンジ「600W」**で**約5分**加熱する。かき混ぜて、**レンジ「600W」**で**約2分**加熱する。

## 青椒肉絲（チンジャオロウスー）



材料（2人分）　1人分約325kcal

| | |
|---|---|
| 牛薄切り肉 | 150g |
| たけのこの水煮 | 80g |
| ピーマン | 4コ |
| A オイスターソース | 大さじ1 |
| A 砂糖 | 小さじ2 |
| A しょうゆ | 小さじ2 |
| A 塩 | 少々 |
| A コショウ | 少々 |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約3分＋約1分**
付属品

### 作り方

1. 牛肉は、5cm長さ、5mm幅の細切りにし、耐熱容器に入れ、Aの調味料をまぶしながらほぐし、最後に片栗粉を混ぜる。
2. ピーマンはヘタと種をとって、5mm幅に切り、たけのこも同じ太さにそろえて切り、サラダ油をまぶし、**1**に混ぜ合わせる。（肉と野菜がよく混ざり、肉だけがかたまらないようにする。）
3. 丸皿にのせ、**レンジ「600W」**で**約3分**加熱する。
かき混ぜて、**レンジ「600W」**で**約1分**加熱する。

蒸し器がなくても作れます
## 自動 茶わんむし



| 材料（2人分）　1人分約110kcal | ※1〜4わんまでできます。1mL=1cc |
|---|---|
| とりささみ……………………40g | ぎんなん（缶詰）……………2コ |
| 酒・塩……………………各少々 | 卵……………………………M玉2コ |
| 干ししいたけ（ぬるま湯でもどして半分に切る）…………………………2枚 | A だし汁………………200mL |
| かまぼこ（厚さ5mm）………2切 | A しょうゆ…………小さじ½ |
| 大正えび（殻をむき、背わたを取る）……2尾 | A 塩…………………………少々 |
| | みつば……………………………適量 |

キー名 **オートメニュー「4 茶わんむし」**　付属品（丸皿）
加熱時間 **約24分**
**手動で加熱する場合** オーブン「160℃」約30〜35分

### 作り方
**1** ささみは筋を取って小さく切り、酒、塩をふって下味をつける。

**2** ボウルに卵を割りほぐし、冷ましたAを入れる。
よく混ぜ合わせてこす。

**3** 器に**1**、干ししいたけ、かまぼこ、えび、ぎんなんを入れて**2**を静かにそそぎ、ふたをする。

**4** 丸皿に並べて**オートメニュー「4 茶わんむし」**で加熱する。

**5** 加熱後、みつばをのせて庫内で約5分むらす。

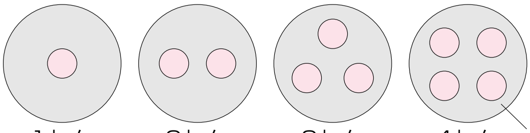
☆固まらないときは、**オーブン「160℃」**で様子を見ながら加熱してください。

### 茶わんむしのコツとポイント

**●使う容器は**
極端に大きな容器や小さな容器は使わない。

**●卵液の温度は**
約20〜25℃が適当です。

**●容器の置き方は**




煮物もレンジの得意メニュー
## 自動 肉じゃが



| 材料（2人分）　1人分約270kcal | 1mL=1cc |
|---|---|
| 牛肉（一口大に切る）…………80g | しらたき（ゆでて3〜4cmに切る）………………………………小1玉 |
| じゃがいも（大きめの乱切り）………………………小2コ（200g） | だし汁…………………………150mL |
| 玉ねぎ（くし形切り）…中1/2コ（100g） | みりん…………………………小さじ2 |
| にんじん（乱切り）……小1/2本（50g） | 砂糖・しょうゆ…………各大さじ2 |

キー名 **オートメニュー「5 肉じゃが」**　付属品（丸皿）
加熱時間 **約27分**
**手動で加熱する場合** レンジ「600W」約20分＋レンジ「200W」約20分

### 作り方
**1** 耐熱容器に材料すべてを入れてかき混ぜ、落としぶたをする。

**2** 丸皿にのせて**オートメニュー「5 肉じゃが」**で加熱する。

**3** 途中、ブザーが鳴ったら取出して、アクを取り、かき混ぜる。落としぶたをし、**スタート**を押して加熱する。

☆耐熱容器は、直径21cm深さ8cm程度の物をお使いください。

**落としぶたは**
オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

おこわもスピード調理
# 赤飯



**材料（2人分）　1人分約320kcal　1mL＝1cc**

| | | | |
|---|---|---|---|
| もち米 | 1½カップ（225g） | ささげのゆで汁＋水 | 230mL |
| ささげ | 30g | 酒 | 小さじ1 |

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約10分＋約8分**
付属品

**作り方**

1 もち米はといで1～2時間水にひたし、水をきる。

2 なべにささげとたっぷりの水を入れ、火にかける。

3 沸とうしたらゆで汁を捨て、2カップ（400mL）の水を加えて固めにゆでる。
ゆで汁とささげは別にしておく。

4 耐熱容器に材料すべてを入れてかき混ぜ、ふたをして丸皿にのせ**レンジ「600W」**で**約10分**加熱する。

5 取出してかき混ぜ、ふたをして**レンジ「600W」**で**約8分**加熱する。

6 加熱後、ほぐしてふきんをかけ、ふたをして約5分むらす。

☆耐熱容器は、直径21cm深さ8cm程度のふた付きの物をお使いください。

レンジで煮るからビタミン類がこわれにくい
# 夏野菜の煮込み



**材料（2人分）　1人分約280kcal**

| | | | |
|---|---|---|---|
| なす | 1コ | トマト水煮缶 | 約200g |
| 玉ねぎ | ½コ | ベーコン | 2枚 |
| ピーマン | 2コ | オリーブ油 | 大さじ2 |
| 赤ピーマン | ½コ | 塩 | 小さじ½ |
| 黄ピーマン | ½コ | こしょう | 少々 |
| ズッキーニ | 1本 | 白ワイン | 大さじ1 |

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約8分＋約7～10分**
付属品

**作り方**

1 なすはへたを除いて、1cm厚さに切り、オリーブ油大さじ1をまぶす。

2 玉ねぎは2cm角、赤、黄、緑ピーマンは種をとり2cm角、ズッキーニは1cm厚さの輪切りにする。

3 トマト水煮缶は粗く刻み、ベーコンは1cm角に切る。

4 耐熱容器に**1**、**2**、**3**を入れ、塩、こしょう、オリーブ油大さじ1、白ワインを入れて、さっと混ぜる。

5 ラップをかけ、**レンジ「600W」**で**約8分**加熱し混ぜる。塩少々で味をととのえ、**レンジ「600W」**で**約7～10分**加熱する。

食物繊維の宝庫
# 焼きいも

**材料（2本）　1本分約355kcal**

| | |
|---|---|
| さつまいも（Mサイズ） | 2本（600g） |

キー名 **オーブン「200℃」**
加熱時間 **約40～50分**
付属品

**作り方**

1 さつまいもは洗って水気をとる。

2 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
さつまいもをはなして並べる。

3 **オーブン「200℃」**で**約40～50分**焼く。

☆さつまいもの大きさ、形状、太さによって、火の通り具合が異なります。
火の通りが悪いときは、**オーブン「200℃」**で様子を見ながら加熱してください。

ホワイトソースはレンジで作るから楽々

## 自動 マカロニグラタン



| 材料（2人分）　1皿分約505kcal | 1mL＝1cc |
|---|---|
| マカロニ（ゆでて油をからめる）…50g | ナチュラルチーズ（または粉チーズを適量）………40g |
| A とり肉（一口大に切る）……50g | **ホワイトソース** |
| A 玉ねぎ（薄切り）………中½コ（50g） | バター ………25g |
| A むきえび ………50g | 薄力粉 ………20g |
| A 白ワイン・バター ……各大さじ½ | 牛乳 ………300mL |
| マッシュルーム（スライス）……小½缶 | 塩・こしょう………各少々 |
| 塩・こしょう………各少々 | |
| バター（型にぬるもの） ………適量 | |

キー名 **オートメニュー 「1 グラタン」**
加熱時間 **約18分**　付属品

**手動で加熱する場合** オーブン「250℃」約18～20分

**作り方**

1 ホワイトソースを作る。（右記参照）

2 耐熱容器にAを入れ、丸皿にのせて**レンジ「600W」**で**約4分**加熱し、マッシュルーム、塩、こしょうを入れて混ぜる。

3 半量のホワイトソースでマカロニと**2**をあえる。

4 グラタン皿にバターをぬり、**3**を入れる。残りのホワイトソースをかけて、チーズをのせる。

5 丸皿に並べて**オートメニュー「1 グラタン」**で焼く。

☆ソースが冷めたときは**レンジ「600W」**であたためてから、焼いてください。
☆焼き足りないときは**両面グリル**で様子を見ながら焼いてください。

**レンジで簡単!**

### ホワイトソースの作り方

1 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、丸皿にのせて**レンジ「600W」**で**約1分**加熱する。

2 **1**を泡立て器で混ぜながら、牛乳を少しずつ入れて**レンジ「600W」**で**約6分**加熱する。
途中で2～3回混ぜ、でき上がりに塩、こしょうをふり、味をととのえる。

## 自動 ほうれん草とさけのグラタン

| 材料（2皿分）　1皿分約530kcal | 1mL＝1cc |
|---|---|
| ほうれん草…………½わ（150g） | **ホワイトソース** |
| さけ（甘塩）……2切（1切約80g） | バター ………25g |
| ゆで卵（半分に切る） …………2コ | 薄力粉 ………20g |
| サラダ油 …………大さじ½ | 牛乳 ………300mL |
| バター（型にぬるもの） ………適量 | 塩・こしょう………各少々 |
| ナチュラルチーズ ……………40g | |

キー名 **オートメニュー 「1 グラタン」**
加熱時間 **約18分**　付属品

**手動で加熱する場合** オーブン「250℃」約18～20分

**作り方**

1 ホワイトソースを作る。（上記参照）

2 ほうれん草は洗ってラップに包み、丸皿にのせて**ゆでもの**を**1回**押して加熱する。加熱後、水にさらしてアクを抜く。水気を絞り、食べやすい大きさに切る。

3 フライパンにサラダ油大さじ½を入れてさけを焼く。食べやすい大きさに切り、皮と骨を除く。

4 グラタン皿にバターをぬり、半量のホワイトソースを入れて、ほうれん草、さけ、ゆで卵をのせる。

5 残りのホワイトソースをかけてチーズをのせる。

6 丸皿に並べて**オートメニュー「1 グラタン」**で焼く。

## 自動 チキンドリア



材料（2人分）　1人分約645kcal　1mL＝1cc

| | |
|---|---|
| とりむね肉（1cm角に切る）…100g | ナチュラルチーズ…40g |
| 玉ねぎ（粗いみじん切り）…中1コ（100g） | **ホワイトソース** |
| マッシュルーム（スライス）…小1/2缶 | バター…25g |
| ごはん…茶わん2杯分 | 薄力粉…20g |
| ケチャップ…大さじ1 1/2 | 牛乳…300mL |
| 塩・こしょう…各少々 | 塩・こしょう…各少々 |
| バター（型にぬるもの）…適量 | |

キ ー 名 **オートメニュー「1 グラタン」**
加熱時間 **約18分**
付属品

**手動で加熱する場合** オーブン「250℃」約18～20分

**作り方**

1 ホワイトソースを作る。（P54）

2 フライパンでとり肉、玉ねぎ、マッシュルームを炒める。

3 ホワイトソースに**2**の半量を混ぜる。

4 フライパンでごはんを炒めて**2**の残りを入れ、塩、こしょう、ケチャップで味をととのえる。

5 グラタン皿にバターをぬり、**4**を入れて**3**をかける。その上にチーズを散らす。

6 丸皿に並べて**オートメニュー「1 グラタン」**で焼く。

☆仕上げにパセリのみじん切りを散らすと色どりがよい。

## ハンバーグ



材料（2人分）　1人分約275kcal

| | |
|---|---|
| ひき肉（合挽き）…約150g | パン粉…1/2カップ |
| 玉ねぎ（みじん切り）…中1/2コ（100g） | 塩・こしょう・ナツメグ…各少々 |
| 卵…1/2コ | |

キ ー 名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約2～3分**
付属品

**作り方**

1 耐熱容器に玉ねぎを入れ、丸皿にのせて**レンジ「600W」**で**約2分**加熱する。

2 ボウルに**1**、ひき肉、卵、パン粉、調味料を入れ、粘りがでるまでよく練る。4等分にして両手にたたきつけて空気を抜き、小判型にまとめて中央を少しくぼませる。

3 フライパンを中火で熱して、サラダ油大さじ1をしき、**2**の両面に焼き色をつけて耐熱皿にのせる。

4 **3**を丸皿にのせて**レンジ「600W」**で**約2～3分**加熱する。

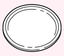
# 基本の 自動 スポンジケーキ



**材料**（直径18cmのケーキ型1コ分）　8等分の1切 約265kcal　1mL＝1cc

| | | |
|---|---|---|
| **スポンジケーキ** | **シロップ** | **ホイップクリーム** |
| 薄力粉 …90g | 砂糖 …小さじ2 | 生クリーム …200mL |
| 砂糖 …90g | 水 …大さじ1強 | 砂糖 …20g |
| 卵 …L玉3コ | ブランデー …小さじ2 | バニラエッセンス・ラム酒 …各少々 |
| バター …15g | **仕上げ用フルーツ** | |
| 牛乳 …小さじ2 | いちご、キウィなど | |
| バニラエッセンス …少々 | お好みのもの …適量 | |

キ ー 名 **オートメニュー「7 スポンジケーキ」**
加熱時間 **約40分**

付属品 

**手動で加熱する場合** オーブン「160℃」約40〜45分

## 作り方：（共立て法）

**1** 型にサラダ油をぬり、型に合わせてオーブンシートをしく。

**2** ボウルに卵を入れて、ハンドミキサーでほぐす。

**3** **2**に砂糖を入れ、ハンドミキサーで文字が書けるくらいまでしっかり泡立てる。
最後の1〜2分は弱を使い、大きい泡を消す。



**4** **3**にバニラエッセンスを入れ、薄力粉を少しずつふるいながら入れ、生地を底から持ち上げるようにサックリと粉が消えるまで混ぜる。（生地がリボン状に落ちるまで混ぜる。）



**5** 耐熱容器にバター、牛乳を入れてラップをする。
丸皿にのせて**レンジ「600W」**で**約30〜40秒**加熱してとかす。

**6** **4**に**5**を入れ、手早く混ぜる。



**7** **6**を型に流し、表面をならす。型をトントンたたいて大きい泡を抜く。



**8** 丸皿の中央にのせて**オートメニュー「7 スポンジケーキ」**で焼く。竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。



☆焼き足りないときは、**オーブン「160℃」**で様子を見ながらさらに焼く。

## ケーキ作りのコツとポイント

●**使う型は**
金属製の丸型を使う。

●**ボウルや泡立て器は**
水分や油分のついてない物を使う。
ついたまま使うと泡立ちが悪くなる。

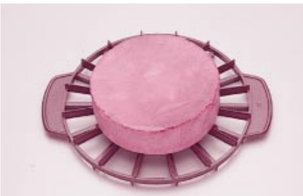
●**卵は**
室温にもどしておく。冷蔵庫から出してすぐに使うより、泡立てやすくなる。

●**薄力粉は**
よくふるった薄力粉を使い、サックリと底からすくい上げるように混ぜる。
混ぜすぎたり、練ってしまうとふくらみが悪く、固い仕上がりになる。

| 材料＼直径 | 18cm | 21cm |
|---|---|---|
| 卵 | L玉3コ | L玉4コ |
| 砂糖 | 90g | 120g |
| 薄力粉 | 90g | 120g |
| 牛乳 | 小さじ2 | 大さじ1 |
| バター | 15g | 20g |

| 状　態 | 断　面 | 原　因 |
|---|---|---|
| **良好**<br>きめが細かくて均一ふっくら焼き上がっていて弾力性がある |  | |
| **ふくらみが悪いきめがつまっている** |  | ●卵の泡立て不足<br>●粉の混ぜすぎ<br>●練ってしまった<br>●生地を長時間放置してしまった<br>●とかしたバターと牛乳を入れたとき混ぜすぎてしまった |
| **ダマが残ったきめが粗い** |  | ●粉をふるわなかった<br>●粉合わせ不足<br>●加熱前に空気を抜かなかった<br>●冷める前にケーキを切った |
| **中央が沈む** |  | ●卵の泡立てすぎ<br>●粉をふるわなかった<br>●粉合わせ不足<br>●加熱前と加熱後に空気を抜かなかった |

**9** 焼き上がったら焼き縮みを防ぐため、型ごと高さ約30cmから1度落として空気を抜く。底を上にして網にのせ、紙をはずして冷ます。



**10** シロップは砂糖と水を合わせて**レンジ「600W」**で**約30秒**加熱する。
あら熱がとれたらブランデーを入れる。

**11** スポンジケーキを横半分に切り、切り口にシロップをぬる。ホイップクリームと薄切りにしたフルーツをはさむ。
表面全体にホイップクリームをぬり、残りのホイップクリームとフルーツで飾る。

### ホイップクリームの作り方

**1** ボウルに、冷やした生クリーム、砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立てる。

**2** とろりとしたらバニラエッセンスとラム酒を入れ、角が立つまで泡立てる。



**作り方：**（別立て法）

**1** 卵は、卵黄と卵白に分け、卵白は大きめのボウルにとる。

**2** 卵黄に砂糖の半量を入れ、白っぽくマヨネーズ状になるまで泡立てる。



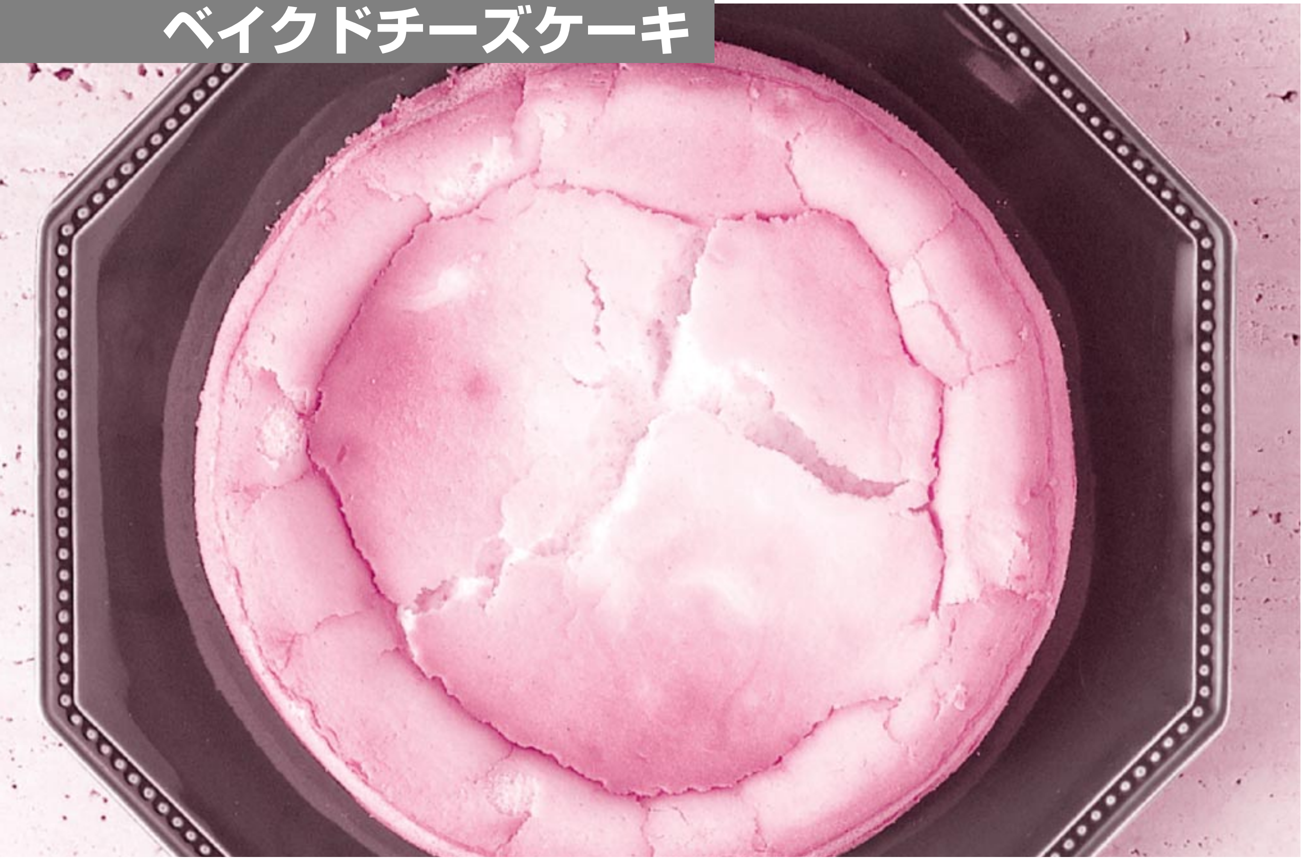
**3** 卵白は角が立つまで泡立てる。残りの砂糖を少しずつ入れてさらに泡立てる。



**4** **3**に**2**を入れて泡を消さないように混ぜ合わせる。

**5** あとは共立て法の**4**～**11**と同様に作る。

# ベイクドチーズケーキ



| 材料（直径18cmのケーキ型1コ分）<br>8等分の1切 約215kcal | |
|---|---|
| **ビスケット地** | |
| ビスケット | 50g |
| バター | 40g |
| **フィリング** | |
| クリームチーズ | 200g |
| 卵 | 2コ |
| 砂糖 | 50g |
| A コーンスターチ | 20g |
| A レモンの皮（すりおろす） | 少々 |
| A レモン汁 | 大さじ1 |
| A 生クリーム | 大さじ4 |
| キー名 **オーブン「170℃」**<br>加熱時間 **約35〜40分** | 付属品 |

**準　備**

**1** バターは耐熱容器に入れてラップをし、丸皿にのせて**レンジ「600W」**で**約20〜30秒**加熱する。

**2** 卵は卵黄と卵白に分けておく。

**作り方**

**1** ビスケットはポリ袋に入れ、めん棒などでたたいて細かく砕き、とかしたバターに混ぜる。

**2** **1**を型の底にはりつけ、冷蔵庫で冷やす。

**3** クリームチーズは耐熱容器に入れ**レンジ「600W」**で**約30秒**加熱して泡立て器で混ぜる。卵黄とAを入れて混ぜ合わせる。

**4** 卵白はハンドミキサーで角が立つまで泡立て、砂糖を入れてさらに泡立てる。**3**に入れてゴムべらでサックリと混ぜる。

**5** **2**の型に**4**を流して、表面をならす。丸皿の中央にのせる。**オーブン「170℃」**で**約35〜40分**焼く。

**6** 焼き上がったらケーキのあら熱をとり、そのまま冷蔵庫に入れて冷やす。

**7** 型の周囲をトントンたたき、型からはなして取出す。

☆ビスケットは甘味の少ない物を使います。

## 自動 型抜きクッキー



材料（20コ分）　1コ約50kcal

バター（柔らかくしておく）…45g
砂糖 ……40g
卵 ……L玉½コ
バニラエッセンス ……少々
A { 薄力粉 ……120g / ベーキングパウダー …小さじ½ }（合わせてふるう）

キー名 オートメニュー「8 クッキー」　付属品
加熱時間 約23分
**手動で加熱する場合** オーブン「170℃」　約20分〜23分

### 作り方

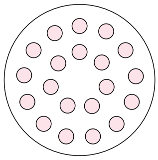
**1** ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。

**2** **1**にAを入れてサックリと混ぜる。
ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。

**3** 粉を軽くふった台の上で、生地を約5mmの厚さに伸ばし、お好みの形で抜く。

**4** 丸皿に合わせて切ったオーブンシートまたはアルミホイルをしき、**3**を並べる。

**5** オートメニュー「8 クッキー」で焼く。



（外周 13コ
内周 7コ）

## 自動 チョコチップクッキー



材料（20コ分）　1コ約65kcal

バター（柔らかくしておく）…50g
砂糖 ……40g
卵黄 ……L玉1コ分
バニラエッセンス ……少々
チョコチップ ……50g
アーモンド（ダイス）……大さじ2
A { 薄力粉 ……100g / ベーキングパウダー …小さじ½ }（合わせてふるう）

キー名 オートメニュー「8 クッキー」　付属品
加熱時間 約23分
**手動で加熱する場合** オーブン「170℃」　約20分〜23分

※上記分量は2回分です。

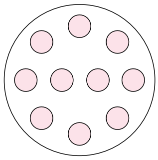
### 作り方

**1** ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。

**2** **1**にチョコチップとAを入れてサックリと混ぜ、20コに丸める。

**3** 丸皿に合わせて切ったオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
**2**を並べてフォークの背で約6mmの厚さにし、アーモンドを飾る。

**4** オートメニュー「8 クッキー」で焼く。



（外周 8コ
内周 2コ）

### クッキー作りのコツとポイント

● **生地の大きさや厚さをそろえる**
生地の大きさや厚さが違うと、焼き上がりが均一にならない。

● **生地がベタベタしてきたときは**
そのつど冷蔵庫で冷やしながら作る。

● **加熱後はすぐに食品を取出す**
しばらく庫内に放置しておくと、加熱しすぎる場合がある。

## 日持ちのするケーキ
# パウンドケーキ



**材料（直径18cm×8cmのパウンド型1本分）　18等分の1切 約95kcal**

バター（柔らかくしておく）……100g
砂糖 ……80g
卵 ……L玉2コ
ラム酒づけフルーツ（細かくきざむ）
（レーズン・チェリー・アンジェリカなど）…60g

A { 薄力粉 ……100g / ベーキングパウダー ……小さじ1 }（合わせてふるう）
バニラエッセンス……少々

キ ー 名 **オーブン「160℃」**
加熱時間 **約45～50分**
付属品

**準　備**

金属製のパウンド型にサラダ油を薄くぬり、型に合わせてオーブンシートをしく。

**作り方**

**1** ボウルにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練る。

**2** **1**に卵を少しずつ入れながらよく混ぜる。

**3** **2**にラム酒づけフルーツとバニラエッセンスを入れて混ぜる。

**4** **3**にAを入れてサックリと混ぜ、型に入れて丸皿の中央にのせる。

**5** **オーブン「160℃」**で**約45～50分**焼く。

# カップケーキ



**材料（6コ分）　1コ約160kcal**

バター（柔らかくしておく）……40g
砂糖 ……40g
卵 ……M玉1コ
バニラエッセンス……少々
むきくるみ（きざむ）……30g

A { 薄力粉 ……40g / ベーキングパウダー ……小さじ$\frac{2}{3}$ }（合わせてふるう）
アーモンドスライス ……15g
カップケーキの型（市販のアルミケース）…6コ

キ ー 名 **オーブン「190℃」**
加熱時間 **約17～20分**
付属品

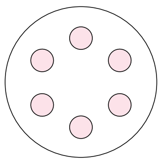
**作り方**

**1** ボウルにバターと砂糖を入れて白っぽくなるまで練る。

**2** 卵を少しずつ入れながらよく混ぜ、バニラエッセンス、くるみを入れて軽く混ぜる。

**3** Aを入れてサックリと混ぜ、カップケーキの型に分け入れてアーモンドスライスをふる。

**4** 丸皿に並べて**オーブン「190℃」**で**約17～20分**焼く。



あたたかいうちに召し上がれ
## スコーン



| 材料（直径約5cmのスコーン型6コ分）　1コ約130kcal | |
|---|---|
| A｛薄力粉・ベーキングパウダー（合わせてふるう）……130g・……大さじ2 | バター（1cm角に切る）……30g |
| A｛砂糖……大さじ½ | 卵……M玉½コ |
| | 牛乳……大さじ3〜4 |

キー名 **オーブン「190℃」**
加熱時間 **約16〜18分**
付属品

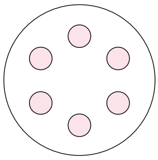
### 作り方

1 ボウルにAとバターを入れ、指先でバターをもみ込むように混ぜ、全体をサラサラにする。

2 卵、牛乳を入れて軽く混ぜ、粉っぽくなくなったらひとまとめにする。

3 粉を軽くふった台の上で、生地を約2cmの厚さに伸ばし、型で抜く。

4 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。**3**を並べて**オーブン「190℃」**で**約16〜18分**で焼く。



☆甘さを控えてありますので、お好みによりジャムや生クリームをつけてお召し上がりください。

レンジで簡単
## いちごジャム




| 材料　約685kcal | |
|---|---|
| いちご（へたをとる）……300g | レモン汁……大さじ1 |
| 砂糖……150g | サラダ油……2〜3滴 |

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約8分＋約5〜7分**
付属品

### 作り方

1 耐熱容器にいちご、砂糖、サラダ油を入れて丸皿にのせ**レンジ「600W」**で**約8分**加熱する。

2 かき混ぜてさらに**レンジ「600W」**で**約5〜7分**加熱する。途中で2〜3回かき混ぜる。

3 仕上げに泡をすくい取り、レモン汁を入れて軽く混ぜる。

☆加熱後はサラッとしていますが、冷めるとジャム状になります。

和菓子
## 大福



| 材料（4コ分）　1コ約170kcal | |
|---|---|
| もち……4コ（1コ50g） | 片栗粉……適量 |
| あずきこしあん……120g | |

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約2分**
付属品

### 作り方

1 あんは4つに丸める。

2 耐熱容器にもち、大さじ2の水を入れる。丸皿にのせて**レンジ「600W」**で**約2分**加熱し、すりこぎでよくつぶす。

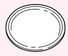
3 台の上に片栗粉をふり、**2**のもちを4等分にして伸ばし、あんを包んで形をととのえる。

## 基本の
# ロールパン



| 材料（6コ分）　1コ約135kcal | | 1mL＝1cc |
|---|---|---|
| 強力粉……………………………150g | 卵$\frac{1}{2}$コ（割りほぐす）＋牛乳（40℃）…………………………100mL | |
| ドライイースト（予備発酵のいらないもの）…………………………小さじ1 | バター（柔らかくしておく）…30g | |
| 砂糖 ……………………………20g | サラダ油（ボウルにぬるもの）　少々 | |
| 塩 …………………………小さじ$\frac{1}{2}$ | とき卵 …………………………$\frac{2}{3}$コ | |

キ ー 名 **オーブン「190℃」**
加熱時間 **約18〜20分**

付属品 

## パン作りのコツとポイント

**●発酵時間は**
季節、室温などにより異なるので、ドアを開け、様子を見ながら加減する。

**●発酵のときは**
生地が乾燥しないようにラップをかけたり、霧をふくことを忘れない。

## 作り方



**1** ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、卵、牛乳を入れて軽く混ぜた後、バターを入れる。



**2** 生地をひとまとめにし、ボウルからはがれるようになったら台の上でたたきつけながら約20分こねる。



**3** 表面がなめらかになり、生地を伸ばして指が透けて見えるようならでき上がり。
生地を丸くまとめる。



**4** 油を薄くぬったボウルに入れて霧をふき、ラップをかける。丸皿にのせて**オーブン「発酵40℃」**で**約40〜50分**発酵させる。（一次発酵）



**5** 生地が2〜2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて中央を押す。穴がそのまま残ればほどよく発酵している。



**6** 発酵した生地を軽く押してガス抜きをする。



**7** 生地を丸くまとめ、スケッパーか包丁で9等分にする。



**8** 分割した生地を丸くととのえ、ラップをかけて約10〜15分休ませる。（ベンチタイム）



**9** 生地を円すい形にし、めん棒で伸ばして二等辺三角形にし、幅の広いほうからくるくる巻く。



**10** 丸皿に合わせて切ったオーブンシートまたはアルミホイルをしき、巻き終わりを下にして並べ、霧をふく。



**11** **オーブン「発酵40℃」**で**約20〜30分**、2〜2.5倍に発酵させる。（二次発酵）



**12** 生地の表面にとき卵をぬり、**オーブン「190℃」**で**約18〜20分**焼く。

# 基本の 自動 手作りピザ



材料（直径24cm1枚分）8等分の1切 約160kcal　1mL＝1cc

| 生地 | | 具 | |
|---|---|---|---|
| 強力粉 | 120g | 市販のピザソース | 適量 |
| 砂糖 | 10g | 玉ねぎ（薄切り） | 中1/4コ（50g） |
| 塩 | 小さじ1/3 | ピーマン（薄く輪切り） | 1コ |
| ぬるま湯（40℃） | 70mL | サラミソーセージ（薄く輪切り） | 1/4本 |
| ドライイースト（予備発酵のいらないもの） | 小さじ1 | ベーコン（2cm角に切る） | 2枚 |
| バター（柔らかくしておく） | 10g | マッシュルーム（スライス） | 小1缶 |
| | | ピザ用チーズ | 80g |

キ ー 名 **オートメニュー 「2 ピザ」**
加熱時間 **約20分**
付属品

**手動で加熱する場合** オーブン「230℃」約20〜22分

### 作り方

1 ロールパン（P62）の**1**〜**6**と同様にしてパン生地を作る。

2 生地を丸くまとめ、ラップをかけて約10分休ませる。

3 台に粉をふって生地をのせ、めん棒で丸く直径約24cmの大きさまで伸ばす。

4 丸皿にサラダ油を薄くぬり、**3**をのせてフォークの先で穴をあけ、ピザソースをぬる。具を並べてチーズをのせる。

5 **オートメニュー「2 ピザ」**で焼く。

## お好みの具を使ってバリエーションメニュー

### シーフードピザ



玉ねぎ50g、お好みの具（たこ、むきえび、ロールいか、あさりの水煮）80g、チーズ80gの順にのせる。

### ツナコーンピザ



生地にオリーブオイルをぬり、塩、こしょうをして、ツナ、コーン、マヨネーズ、チーズの順にのせる。

### キムチピザ



キムチは細かく刻んでのせ、その上に薄切りしたゆで卵をのせる。

# 自動 冷凍ピザ

材料　1枚約340kcal

| | |
|---|---|
| 市販の冷凍ピザ | 1枚（直径14cm） |

キ ー 名 **オートメニュー「2 ピザ」仕上がり**（弱め）
加熱時間 **約16分**
付属品

**手動で加熱する場合** オーブン「230℃」約15〜18分

### 作り方

1 丸皿にピザをのせる。

2 **オートメニュー「2 ピザ」の仕上がり**（弱め）で焼く。

☆市販の冷蔵ピザは**オーブン「230℃」**で様子を見ながら焼いてください。